

食事の ヒント

テーマ 旬の食材を食べて元気をもらおう!

旬の食材は栄養価も高く、おいしさも増すといわれます。今回は春が旬のおなじみの食材を使った簡単メニューをご紹介します。

回答は
栄養部／山田 静恵 (やまだ しずえ)



豚肉と春キャベツの蒸し焼き



【栄養量】エネルギー
182kcal、蛋白質15g、塩
分0.4g

【材料(1人分)】豚肉ス
ライス50g、春キャベツ80g、
人参20g、ピーマン15g、に
んにく(みじん切り)小さじ
1/3、料理酒大さじ1、水大
さじ2、塩・こしょう 適宜

【作り方】①キャベツは一口大より少し大きいくらいに切る。②人参、ピーマンは太目の短冊切りにする。③豚肉は適宜食べやすい大きさに切っておく。④フライパンにみじん切りのにんにく、豚肉、キャベツ、人参、ピーマンを入れて料理酒と水を回しかけて塩・こしょうをふり、蓋をして中火で3～4分蒸し焼きにする。⑤豚肉に火が通ったら全体を混ぜ合わせて火を止め、器に盛り付ける。(好みてポン酢やゴマだれで食べてもおいしい。)

新玉葱の中華スープ



【栄養量】エネルギー
110kcal、たんぱく質
4.7g、塩分1.2g

【材料(1人分)】新玉
ねぎ(中)1/2個、サラ
ダ油小さじ1/2、水200
cc、中華スープの素
(顆粒) 小さじ2/3、卵
1/2個、塩、こしょう適
宜、刻み三つ葉 適宜

【作り方】①玉ねぎはスライスする。②卵は割りほぐす。③鍋にサラダ油を入れて熱し新玉ねぎを軽くソテーしたら、水と中華スープの素を入れて3～4分煮込み、煮立てる。アクが浮いてきたら取り除く。④塩、こしょうで味を調えたら、卵を加えてさっと煮立てる。⑤器に注ぎ、三つ葉を散らす。

ちょっと一言

キャベツに含まれるビタミンCや玉葱の辛み成分硫化アリルには、老化防止などにつながる抗酸化作用の働きがあります。また玉葱に豊富なビタミンB1は疲労回復の効果があるといわれます。旬の時期にたっぷりいただきましょう。